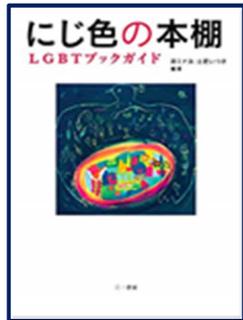


あるがままのわたし、あるがままのあなた、そのままの幸せを

☆多様な性を認め合い、だれもが当たり前で生きる日のために☆



にじ色の本棚  
—LGBTブックガイド—

2016年 三一書房

原ミナ汰・土肥いつき(編、著)



・・・「居場所が見つからない。生きていくのがつらく、苦しい。」  
もし、あなたがそんな思いの日々を過ごしているのであれば、  
どうぞ、この「にじ色の本棚」を手にとってみてください。  
幸せが見つかる本に、きっとめぐり会えると信じて・・・。

[300-5]



本書は多様な「性と生」に向き合う46人の執筆者が72冊※の図書を通して、その「生活史・文化史・社会史・思想史」を語ったものです。専門家やアクティビティ、市井で生活する学生や社会人で構成された執筆者たちが、自己と向き合い、言葉を選びながら紹介文を書いています。文をつむぐそのひととき、もしかすると、執筆者の心には新たな涙が流れたかもしれません。

ひとりで苦しんでいた幼い日々、手探りで生きていた日々を振り返り、「だからこそ、今読んで書くことができる。苦しんでいる友に『ひとりではないよ』と伝えることができる」と綴られた真摯な紹介文に心打たれ、何度も何度もページを繰り返しました。

LGBT活動のシンボルフラッグは、人や動物、樹々、花々をやさしく包んでくれる「にじ色」です。

紹介本選考時期に、編纂のキーとなる素敵な言葉が生まれました。～「Lovely Great Book Tour」～

人生は旅。…すべての旅人に、かけがえのない一冊が見つかりますように…。どうぞ。(みっと)

※多くの候補図書から選ばれた72冊です。選ばなかった図書やDVDの情報、用語の説明なども別枠で紹介されています。



☆もっとステキな人生のために☆



ココロとカラダに効く  
色彩セラピー

2005年 PHPエディターズ・グループ

石井亜由美(著)



・・・美しい色彩に囲まれていると、悩んでいたことを忘れて、  
幸福感に包まれるような気持ちになったことはありませんか？

色は、沈んでしまった心を明るく方向へと連れ出していく力を持っています。本書(はじめに)より・・・。

[300-3]



日々の生活の中で、落ち込んだり、イライラしたり、悩み事がある時に、心が満たされて楽になるコツは、楽天的な考え方プラス自分にとって必要な色を取り入れること。「色彩セラピー」を生活の中に取り入れてみませんか？

本書ではまずはじめに、10色を用いた色彩心理テストで今の自分を知り、あわせて色彩の知識を理解します。その後は、心理状態に合う色の取り入れ方をアドバイスしています。あなたは、周囲の人にどんな印象を与えていますか？

自分のイメージを「なりたい自分」へと変化させて、他人への印象をも変えてしまう「色彩心理」のパワー。

人は、姿・形よりも「色」が一番鮮明に記憶に残るといわれています。人と会う予定がある時、「色」を効果的に使ってイメージアップしてみませんか？「本当の自分を知るカラー」「むなしさを癒すカラー」「逆境に負けないカラー」

「イライラ気分をほぐすカラー」「元気が出るカラー」と5章構成になっています。

色の力を借りてイメージチェンジをしてみませんか？(かかし)

